

JIA TING AN MO DA QUAN

张有俊
著

家庭按摩大全

中华工商联合出版社

前 言

随着我国经济的迅速发展,人们的工作和生活节奏不断加快,一个以自我医护为特色的家庭医学方兴未艾。为指导广大民众卓有成效地防病治病、自我保健,我们编写了这本《家庭按摩大全》,贡献给读者。

按摩是祖国医学宝库中的一颗明珠,它以简、便、廉的特点享誉于国内外。

按摩是在中医理论的指导下,应用手或肢体的其他部位,在患者体表特定部位和穴位上,施以特定的技巧动作,以达到防治疾病的目的。

按摩也是一种适应症十分广泛的物理疗法,适用于伤科、内科、外科、儿科、妇科和五官科等多种病患。

全书包括三部分,首先介绍了按摩基础理论及施术手法;第二部分重点介绍伤科及内、外、妇、儿科等常见病的按摩疗法及辅助疗法;最后为自我保健按摩、手部按摩和足底按摩。

本书在编写过程中,力求作到深入浅出,易学易懂易用。

愿《家庭按摩大全》走进城乡千家万户,随时为您和家人的健康提供服务。

由于我们水平所限,其中难免有错误和遗漏,敬希广大读者指正。

张有葛

1995年9月于天津

内 容 简 介

这是一部集家庭按摩之大成的医疗保健书。

本书开篇重点介绍了家庭按摩手法百余种,并绘有图解,使读者一目了然;其后,重点介绍了伤科及内、外、妇、儿科 120 余种常见病的按摩疗法及辅助疗法;最后介绍了我国传统的自我按摩保健法 10 多种和手部、足底按摩的精髓。

本书深入浅出、通俗易懂、图文并茂、易学易用,它将给您的健康带来福音。

目 录

前言

一、按摩	1
二、按摩常用的检查诊断法	3
1. 头面部	3
2. 胸腹部	4
3. 脊柱部	5
4. 上肢部	7
5. 下肢部	12
三、按摩常用的经络和腧穴	21
(一) 经络	21
1. 十二经脉	21
2. 奇经八脉	25
3. 十二经别	27
4. 十五络脉	27
5. 十二经筋	27
6. 十二皮部	28
(二) 腧穴及取穴、选穴方法	28
1. 经穴	28
2. 奇穴	28
3. 阿是穴	28
四、按摩手法	43
(一) 基本手法	44
1. 推法类	44
① 平推法	44
② 直推法	45

③旋推法	46
④分推法	46
⑤合推法	46
⑥抹法	46
⑦一指禅推法	47
2. 拿法类	50
①拿法	50
②捏法	51
③提法	52
④挤法	52
⑤捻法	52
⑥握法	53
3. 按法类	53
①指按法	53
②掌按法	53
③压法	54
④点法	54
⑤掐法	55
⑥蝶转法	55
⑦扞法	56
⑧点润法	56
4. 摩法类	56
①指摩法	57
②掌摩法	57
③揉法	58
④搓法	58
5. 攘法类	59
①滚法	59
②攘法	60
6. 擦法类	62

①掌擦法	63
②鱼际擦法	63
③侧擦法	64
④合擦法	64
⑤指擦法	65
7. 摇法类	67
①摇颈	67
②摇肩	67
③摇腰	68
④摇髋	69
⑤摇踝	69
⑥摇腕	70
⑦摇指(趾)	71
8. 扳法类	72
①颈椎扳法	72
②腰椎扳法	73
③肩关节扳法	76
④腕关节扳法	77
⑤踝关节扳法	78
9. 拔伸类	78
①颈椎拔伸法	78
②腰椎拔伸法	78
③肩关节拔伸法	79
④肘关节拔伸法	79
⑤腕关节拔伸法	79
⑥指(趾)间关节拔伸法	80
⑦髋关节拔伸法	80
⑧膝关节拔伸法	80
⑨踝关节拔伸法	80
10. 振法类	81

①振法	81
②振动法	81
③抖法	81
④牵抖法	82
11. 击法类	82
①击法	83
②劈法	83
③拍法	84
④叩法	84
12. 理法类	84
①理法	84
②勒法	85
③梳法	85
(二)复式手法	85
1. 苍龙摆尾法	85
2. 黄蜂入洞法	85
3. 打马过河法	86
4. 水底捞月法	86
5. 按弦搓摩法	86
6. 天门入虎口法	86
7. 运水入土法	87
8. 运土入水法	87
9. 双凤展翅法	87
10. 揉耳摇头法	87
11. 猿猴摘果法	88
12. 黄蜂出洞法	88
13. 丹凤摇尾法	88
14. 老汉扳辔法	88
15. 凤凰单展翅法	89
16. 孤雁游飞法	89

17. 取天河水法.....	89
18. 引水上天河法.....	89
19. 飞经走气法.....	90
20. 飞金走气法.....	90
21. 摇肘肘法.....	90
22. 乌龙摆尾法.....	90
23. 双龙摆尾法.....	90
24. 赤凤点头法.....	91
25. 凤凰展翅法.....	91
26. 揉脐及龟尾并推七节骨法.....	91
27. 老虎吞食法.....	91
28. 按肩井法.....	92
29. 抹双柳法.....	92
30. 双揪铃铛法.....	92
31. 合掌刁颈法.....	93
32. 牵颈旋转法.....	93
33. 推按腰背法.....	93
(三) 人体操作法	94
1. 头面部	94
2. 项背部	95
3. 胸腹部	95
4. 肩及上肢部	96
5. 腰及下肢部	96
五、按摩治疗八法	98
(一) 汗法	98
(二) 通法	99
(三) 泻法	99
(四) 和法	99
(五) 温法	99
(六) 清法.....	100

(七)补法	100
(八)散法	100
六、按摩辅助疗法	101
(一)药物外治法	101
1. 敷贴药	101
2. 搽擦药	102
3. 熏洗湿敷药	102
(二)附方	103
七、伤科疾病	113
(一)软组织损伤	113
1. 颈部软组织急性损伤	114
2. 落枕	116
3. 前斜角肌综合征	120
4. 颈椎病	126
5. 胸壁扭挫伤	132
6. 背部软组织损伤	137
7. 急性腰扭伤	140
8. 慢性腰肌劳损	149
9. 腰椎间盘突出症	154
10. 腰椎管狭窄症	161
11. 第三腰椎横突综合征	165
12. 退行性脊椎炎	168
13. 肱二头肌长头腱滑脱	171
14. 肱二头肌长头肌腱腱鞘炎	173
15. 肩关节扭挫伤	175
16. 肩关节周围炎	180
17. 冈上肌肌腱炎	188
18. 肩峰下滑囊炎	191
19. 肘关节损伤	194
20. 肱骨外上髁炎	195

21. 肱骨内上髁炎	199
22. 旋后肌综合征	201
23. 尺骨鹰嘴滑囊炎	201
24. 腕关节扭伤	203
25. 桡侧伸腕肌腱周围炎	205
26. 腱鞘囊肿	206
27. 腕三角纤维软骨损伤	208
28. 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	210
29. 腕管综合征	212
30. 指间关节扭挫伤	213
31. 指间腱鞘炎	214
32. 髌关节滑囊炎	216
33. 弹响髌	218
34. 臀上皮神经损伤	219
35. 股四头肌起点损伤	221
36. 梨状肌综合征	222
37. 股内收肌损伤	225
38. 半月板损伤	227
39. 膝关节创伤性滑膜炎	232
40. 内外侧副韧带损伤	234
41. 髌骨软骨软化症	238
42. 髌下脂肪垫损伤	240
43. 腓肠肌损伤	241
44. 踝关节扭伤	242
45. 踝管综合征	248
46. 腓骨长短肌腱滑脱	251
47. 跟腱周围炎	252
48. 足跟痛	255
49. 趾关节挫伤	256
50. 跗跖关节扭伤	257

51. 类风湿性关节炎	259
52. 风湿性关节炎	263
53. 半身不遂	264
(二) 关节紊乱症	267
1. 颞颌关节紊乱症	269
2. 胸椎后关节紊乱症	270
3. 产后耻骨联合紊乱症	271
4. 肩关节紊乱症	273
5. 距下关节紊乱症	275
6. 跟骰关节紊乱症	276
(三) 关节脱位	277
1. 颞颌关节脱位	279
2. 肩关节脱位	281
3. 肘关节脱位	283
4. 桡骨小头半脱位	288
5. 掌指和指间关节脱位	289
6. 小儿髌关节半脱位	290
7. 髌关节脱位	291
8. 距趾关节及趾间关节脱位	298
八、内、妇、儿科疾病	300
(一) 内科疾病	300
1. 感冒	300
2. 支气管哮喘	301
3. 膈肌痉挛(呃逆)	303
4. 胃痛	304
5. 胃下垂	306
6. 慢性胆囊炎	308
7. 慢性腹泻	309
8. 便秘	311
9. 肥胖症	313

10. 高血压病	315
11. 失眠	317
12. 多发性神经炎	318
13. 偏头痛	320
14. 面神经麻痹	322
15. 阳痿	323
16. 前列腺炎	324
17. 肾下垂	325
(二) 妇科疾病	326
1. 痛经	326
2. 子宫脱垂	328
3. 产后乳汁不足	330
4. 急性乳腺炎	331
5. 妇女尿失禁	333
(三) 儿科疾病	334
1. 小儿发热	336
2. 小儿急性上呼吸道感染	339
3. 急性支气管炎	341
4. 支气管哮喘	342
5. 暑热症	344
6. 小儿营养不良	346
7. 维生素 D 缺乏性佝偻病	348
8. 婴幼儿腹泻	349
9. 痢疾	351
10. 呕吐	353
11. 腹痛	355
12. 便秘	359
13. 脱肛	360
14. 肠套叠	362
15. 遗尿	364

16. 尿潴留	366
17. 夜啼	366
18. 惊厥	367
19. 百日咳	370
20. 流行性腮腺炎	373
21. 小儿麻痹后遗症	374
22. 小儿产伤麻痹	376
23. 小儿肌性斜颈	377
九、自我按摩法	379
(一)古代保健按摩法	379
1. 神仙起居法	379
2. 老子按摩法	379
3. 天竺国按摩法	381
4. 延年九转法	382
5. 十二段动功	382
6. 擦颜面美诀	383
7. 左洞真径按摩导引诀	384
8. 简化摩腹运气功	385
(二)循经按摩法	386
1. 预备功	387
2. 先按摩头面部,做以下六节功	387
3. 按摩胸腹部	387
4. 按摩四肢	387
5. 拍丹田、擦命门	388
6. 收功	388
(三)分部按摩保健法	388
1. 头面部保健	388
2. 上肢保健	389
3. 下肢保健	390
4. 胸部保健	390

5. 腰部保健.....	391
6. 腹部保健.....	391
7. 肛门保健.....	391
8. 男子性功能保健.....	392
9. 小儿保健.....	392
(四)气功按摩十八法.....	393
(五)自我按摩祛病法.....	395
1. 头痛.....	395
2. 落枕.....	396
3. 颈椎病.....	397
4. 肩周炎.....	398
5. 背痛.....	398
6. 腰痛.....	399
7. 肋软骨炎.....	400
8. 岔气.....	400
9. 网球肘.....	401
10. 腕关节扭伤	401
11. 手指挫伤	402
12. 腱鞘炎	402
13. 腹股沟处软组织损伤	403
14. 股内收肌损伤	404
15. 髌骨软化	404
16. 膝关节骨质增生	405
17. 腓肠肌痉挛	406
18. 疲劳足	406
19. 足跟骨刺	407
20. 感冒	407
21. 失眠	408
22. 牙痛	408
23. 口腔溃疡	409

24. 支气管炎	409
25. 高血压	410
26. 低血压	411
27. 阵发性心动过速	411
28. 冠心病	411
29. 膈肌痉挛	412
30. 胃痛	412
31. 急性肠胃炎	413
32. 腹泻(五更泻)	413
33. 便秘及腹胀	414
34. 浅冻伤	415
35. 创造瘢痕	415
36. 痛经	416
37. 急性乳腺炎	417
38. 近视眼	418
39. 枕大神经炎	418
40. 末梢神经炎	419
41. 股外侧皮神经炎	419
(六)自我按摩健美法	420
1. 面部健美	420
2. 眼部健美	421
3. 乳房健美	421
4. 腹部减肥	422
5. 腰部减肥	422
6. 头发养护	423
十、手部保健按摩法	424
(一)手部反射区的分布与主治	425
1. 手掌部反射区、反应点的分布	425
2. 手背部反射区、反应点的分布	425
3. 手掌反射区及反应点的主治范围	425

4. 手背反射区及反应点的主治范围·····	425
(二) 常见病症的治疗·····	428
1. 腰痛·····	428
2. 头痛·····	428
3. 感冒·····	429
4. 失眠·····	429
5. 肥胖症·····	429
6. 脾胃虚弱·····	429
7. 高血压·····	429
8. 低血压·····	429
9. 白发·····	429
10. 落枕·····	429
11. 肩酸·····	429
12. 植物神经功能紊乱·····	430
13. 眼睛充血·····	430
14. 食欲不振·····	430
15. 便秘·····	430
16. 腹泻·····	430
17. 胃灼热·····	430
18. 乏力·····	430
19. 心悸·····	430
20. 眩晕、耳鸣·····	430
21. 胃痛·····	430
22. 多汗症·····	431
23. 痛经、月经不调·····	431
24. 更年期综合症·····	431
25. 哮喘·····	431
26. 喉中异物感·····	431
27. 晕车、晕船·····	431
十一、足部反射区按摩法·····	432

(一)反射区的位置和应用手法.....	432
1. 肾上腺.....	432
2. 肾.....	433
3. 输尿管.....	433
4. 膀胱.....	433
5. 额窦.....	433
6. 垂体.....	434
7. 小脑及脑干.....	434
8. 三叉神经.....	434
9. 鼻.....	434
10. 头部(大脑)	434
11. 颈项	435
12. 颈椎	435
13. 甲状旁腺	435
14. 甲状腺	435
15. 眼	436
16. 耳	436
17. 斜方肌	436
18. 肺及支气管	436
19. 心	437
20. 脾	437
21. 胃	437
22. 胰	437
23. 十二指肠	438
24. 小肠	438
25. 横结肠	438
26. 降结肠	438
27. 乙状结肠及直肠	438
28. 肛门	439
29. 肝	439